Conheça os benefícios de 10 alimentos funcionais para a saúde

Classificados como alimentos ou ingredientes que produzem benefícios à saúde, os alimentos funcionais são aqueles que desempenham papel importante na redução do risco de doenças como câncer e diabetes - alguns exemplos são soja, sardinha, frutas vermelhas etc. "É imprescindível que o consumo dos alimentos seja regular no dia a dia para que se obtenha a prevenção das doenças e valor nutritivo inerente à sua composição química", alerta a nutricionista da Nutri Import, Barbara Rodriguez. Segundo a nutricionista, para a otimização dos benefícios à saúde, o consumo dos alimentos funcionais deve estar aliado também a uma alimentação saudável. "Alguns alimentos industrializados, frituras, doces e refrigerantes podem prejudicar a absorção dos alimentos funcionais, além de favorecerem doenças cardiovasculares, câncer e diabetes." Barbara explica também que é importante aliar a dieta funcional com suplementos alimentares específicos. Produtos da marca americana Maximum Human Performance (MHP), distribuídos exclusivamente pela Nutri Import, são ideais para complementar a alimentação funcional. O Xpel, por conter chá-verde, além de seu potencial termogênico é antioxidante. Já o Omega Strong é composto por ômega 3, que proporciona benefícios à saúde cardiovascular.

Confira abaixo a lista dos tipos de alimentos funcionais:

Soja e derivados. Contêm isoflavona, substância de ação estrogênica, que reduz os sintomas da menopausa. Além disso, as proteínas da soja possuem efeito na redução do colesterol. Peixes como sardinha, salmão, atum, anchova e arenque. Contêm ômega 3, que possui efeito na redução do LDL (colesterol ruim), além de ação anti-inflamatória. O ômega 3 também é indispensável para o desenvolvimento do cérebro e da retina de recém-nascidos, portanto gestantes devem ter uma adequada ingestão da substância. Chá-verde, cereja, amora, framboesa, mirtilo, uva roxa e vinho tinto. Possuem em comum uma substância chamada catequina, que reduz a incidência de certos tipos de câncer, reduz o colesterol, estimula o sistema imunológico e tem forte ação antioxidante. Tomate e derivados, goiaba vermelha, pimentão vermelho e melancia. Possuem em comum uma substância chamada licopeno, que possui forte poder antioxidante, além de reduzir níveis de colesterol. Seu consumo frequente também está relacionado com a redução do risco de câncer de próstata. Folhas verdes (luteína), pequi e milho (zeaxantina). A luteína e a zeaxantina são compostos com potencial antioxidante, protegendo mais especificamente contra a degeneração macular, acometimento muito comum na visão de indivíduos da terceira idade. Cereais integrais (aveia, centeio, cevada, farelo de trigo), leguminosas (soja, feijão, ervilha), hortaliças com talos e frutas com casca. Possuem fibras solúveis e insolúveis. As insolúveis têm potencial de reduzir risco de câncer de cólon e melhoram o funcionamento intestinal. As solúveis podem ajudar no controle da glicemia e no tratamento da obesidade, pois dão maior sensação de saciedade. Raiz de chicória e batata yacon. Os prebióticos - fruto-oligossacarídeos, são extraídos desses alimentos e possuem potencial de melhorar a microflora intestinal, favorecendo o bom funcionamento do intestino. Leites fermentados, iogurtes e outros produtos lácteos fermentados. Possuem probióticos como bifidobactérias e lactobacilos que favorecem as funções gastrointestinais, reduzindo o risco de constipação e câncer de cólon. Alho e cebola. Possuem sulfetos alílicos, cujas características favorecem a redução do colesterol e da pressão sanguínea, além de melhorar o sistema imunológico e reduzir risco de câncer gástrico. Maçã, manjericão e caju. Possuem tanino, poderoso antioxidante, também com efeito antisséptico e vasoconstritor.